

Оглавление

Меню на один день 1274.41 ккал	2
Сырники с черносливом и курагой без жарки	4
Тыквенный крем-суп	5

Меню на один день 1274.41 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

 Меню на один день
1274.41 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2738/>

Калорийность: 1273.79 ккал, белков: 94.23 г, жиров: 47.67 г, углеводов: 124.3 г

Завтрак



[Сырники с черносливом и курагой без жарки](#) - 160

г.

Всего калорий: 224.86 ккал, БЖУ: 18.51 г. / 2.86 г. / 34.08 г.

Обед



[Тыквенный крем-суп](#) - 200 г.

Всего калорий: 109.64 ккал, БЖУ: 3.32 г. / 6.22 г. / 13.18 г.



[Капуста брокколи](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Говядина жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 384 ккал, БЖУ: 32.7 г. / 28.1 г. / 0 г.

Ужин



[Лапша гречневая SOBA](#) - 100 г.

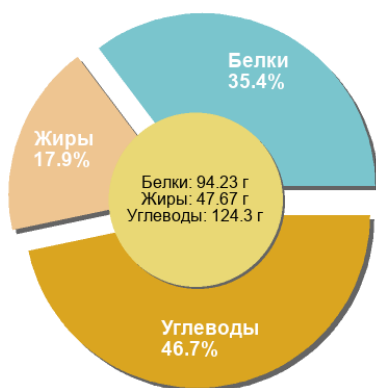
Всего калорий: 348 ккал, БЖУ: 14.7 г. / 0.9 г. / 70.5 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1273.79 ккал

Белков: 94.23 г. (35.4%)

Жиров: 47.67 г. (17.9%)

Углеводов: 124.3 г. (46.7%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

Сырники с черносливом и курагой без жарки



На 100 грамм:
Калорийность: **140.54 ккал.**
Белки: **11.57 г.**
Жиры: **1.79 г.**
Углеводы: **21.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-chnoslivom-i-kuragoj-bez-zharki/>

Ингредиенты:

- творог — 250 г
- яйцо — 1 шт
- чернослив — 10 шт
- курага - 10 шт
- овсяная мука — 20 г
- корица — 1 ч.л
- соль — щепотка

Приготовление:

Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать. Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив. Запекать в духовке.